



Anna Rogacka

Edukacja zdrowotna w podstawie programowej

Branżowa szkoła I stopnia



OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI

Anna Rogacka

Edukacja zdrowotna w podstawie programowej

Branżowa szkoła I stopnia

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wybór tekstów z podstawy programowej

Anna Rogacka

Konsultacja merytoryczna

Wydział Wychowania i Profilaktyki

Zespół ds. Promocji Zdrowia

Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja i korekta

Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, layout,

redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Fotografia na okładce: © massonforstock/Bank zdjęć Photogenica

© Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wydanie I

ISBN 978-83-66047-73-0

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Wprowadzenie

Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej w zakresie różnych przedmiotów nauczania w branżowej szkole I stopnia reguluje *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej* (Dz.U. z dnia 31 sierpnia 2018 r., poz. 1679).

Niniejszy dokument obejmuje zestawienie wybranych wymagań ogólnych i szczegółowych oraz fragmentów podstawy programowej kształcenia ogólnego dotyczących edukacji zdrowotnej, które mogą być pomocne w jej realizacji.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia dla uczniów będących absolwentami ośmioletniej szkoły podstawowej

Załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej

Ważnym zadaniem branżowej szkoły I stopnia jest kształcenie młodzieży również w zakresie edukacji zdrowotnej, której cel w podstawie programowej określono jako rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela.

Celem kształcenia ogólnego w branżowej szkole I stopnia jest: rozwijanie osobistych zainteresowań ucznia; zdobywanie umiejętności formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów, uzasadniania własnych i cudzych sądów w procesie dialogu we wspólnocie dociekającej; łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobraźniowo-twórczymi; rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej.

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w branżowej szkole I stopnia należą:

- 3) umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w językach obcych – zarówno w mowie, jak i w piśmie jako podstawowa umiejętność społeczna, oparta na znajomości norm językowych – oraz tworzenie podstaw porozumienia się w różnych sytuacjach komunikacyjnych;
- 5) umiejętność sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym dbałość o poszanowanie praw autor- skich i bezpieczne poruszanie się w cyberprzestrzeni;
- 8) umiejętność współpracy w grupie i działań indywidualnych.

Język polski

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- II. Kształcenie językowe.
 3. Komunikacja językowa i kultura języka. Uczeń:
 - 6) charakteryzuje zmiany w komunikacji językowej związane z rozwojem jej form (np. komunikacji internetowej).
- III. Tworzenie wypowiedzi.
 1. Elementy retoryki. Uczeń:
 - 4) odróżnia dyskusję od sporu i kłótni.
 2. Mówienie i pisanie. Uczeń:
 - 2) reaguje na przejawy agresji językowej, np. prosząc o rozwinięcie lub uzasadnienie stanowiska.

Język obcy nowożytny

Podstawa programowa – wariant III.BS1.1 Język obcy nowożytny nauczany w branżowej szkole I stopnia (kontynuacja języka obcego nowożytnego nauczanego jako pierwszy w szkole podstawowej).

Podstawa programowa – wariant III.BS1.2 Język obcy nowożytny nauczany w branżowej szkole I stopnia (kontynuacja języka obcego nowożytnego nauczanego jako drugi w szkole podstawowej).

Podstawa programowa – wariant III.BS1.0 Język obcy nowożytny nauczany w branżowej szkole I stopnia (język obcy nowożytny nauczany od początku w klasie I branżowej szkoły I stopnia).

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającą realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
 - 1) człowiek (np. dane personalne, okresy życia, wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, rzeczy osobiste, uczucia i emocje, umiejętności i zainteresowania);
 - 5) życie prywatne (np. rodzina, znajomi i przyjaciele, czynności życia codziennego, określanie czasu, formy spędzania czasu wolnego, święta i uroczystości, styl życia, konflikty i problemy);
 - 6) żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, nawyki żywieniowe, lokale gastronomiczne);
 - 8) podróżowanie i turystyka (np. środki transportu i korzystanie z nich, orientacja w terenie, baza noclegowa, wycieczki, zwiedzanie);
 - 10) sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu);
 - 11) zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie, pierwsza pomoc w nagłych wypadkach);
 - 13) świat przyrody (np. pogoda, pory roku, klimat, rośliny i zwierzęta, krajobraz, zagrożenia i ochrona środowiska naturalnego).
- III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne, w tym dotyczące wykonywania typowych czynności zawodowych (np. listy, e-maile, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):
 - 7) rozróżnia formalny i nieformalny styl tekstu.
- IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne, w tym wypowiedzi umożliwiające komunikowanie się w środowisku pracy:
 - 4) przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;
 - 5) opisuje upodobania;
 - 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie i poglądy, przedstawia opinie i poglądy innych osób;
 - 7) wyraża uczucia i emocje;
 - 11) stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.
- V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne, w tym wypowiedzi umożliwiające komunikowanie się w środowisku pracy (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, życiorys, CV, list motywacyjny, wpis na blogu):
 - 4) przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;
 - 5) opisuje upodobania;
 - 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie i poglądy, przedstawia opinie i poglądy innych osób;

- 7) wyraża uczucia i emocje;
 - 12) stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.
- VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych sytuacjach, w tym związanych z komunikowaniem się w środowisku pracy:
- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
 - 2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę; podtrzymuje rozmowę w przypadku trudności w jej przebiegu (np. prosi o wyjaśnienie, powtórzenie, sprecyzowanie; upewnia się, że rozmówca zrozumiał jego wypowiedź);
 - 4) wyraża swoje opinie i uzasadnia je, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób;
 - 5) wyraża i uzasadnia swoje upodobania, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, intencje i pragnienia innych osób;
 - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca; prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
 - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, złość, zdziwienie, nadzieję, obawę).
- VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość SMS, list prywatny, formularz, e-mail, komentarz, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach, w tym związanych z komunikowaniem się w środowisku pracy:
- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
 - 2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę (np. podczas rozmowy na czacie);
 - 4) wyraża swoje opinie i uzasadnia je, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób;
 - 1) wyraża i uzasadnia swoje upodobania, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, intencje i pragnienia innych osób;
 - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca i prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
 - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, złość, zdziwienie, nadzieję, obawę).
- XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).
- XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. [...] wykorzystywanie środków niewerbalnych).

Wiedza o społeczeństwie

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Wiedza i rozumienie. Uczeń:
 - 3) wyjaśnia specyfikę praw i wolności człowieka oraz podstawowe mechanizmy ich ochrony.
- III. Rozumienie siebie oraz rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów. Uczeń:
 - 1) analizuje kwestię godności ludzkiej i przedstawia prawa, które mu przysługują, oraz mechanizmy ich dochodzenia;
 - 3) rozpoznaje przypadki łamania praw człowieka;
 - 4) rozpoznaje różne aspekty, także prawne, problemów życia codziennego i podaje możliwe sposoby ich rozwiązania.
- IV. Komunikowanie i współdziałanie. Uczeń:
 - 1) współpracuje w grupie, z uwzględnieniem podziału zadań oraz wartości obowiązujących w życiu społecznym.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- II. Prawa człowieka i ich ochrona. Uczeń:
 - 1) wymienia zasady ogólne i katalog praw człowieka zapisane w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.
- IV. Wybrane problemy polityki publicznej w Rzeczypospolitej Polskiej. Uczeń:
 - 1) przedstawia funkcjonowanie systemu obowiązkowych ubezpieczeń społecznych w Rzeczypospolitej Polskiej, rozróżniając ubezpieczenia: emerytalne, rentowe, chorobowe i wypadkowe; wymienia zadania Zakładu Ubezpieczeń Społecznych;
 - 2) wyjaśnia specyfikę obowiązkowych i dobrowolnych ubezpieczeń zdrowotnych w Rzeczypospolitej Polskiej; przedstawia cele i zadania centralnej instytucji koordynującej funkcjonowanie służby zdrowia; wyjaśnia kwestię korzystania z publicznej opieki zdrowotnej;
 - 3) przedstawia działania w celu ograniczenia bezrobocia i wykluczenia społecznego na przykładzie działalności urzędu pracy w swoim powiecie.

Podstawy przedsiębiorczości

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Wiedza.
 - 7. Dostrzeganie znaczenia ubezpieczeń w działalności gospodarczej i życiu człowieka.

- II. Umiejętności i stosowanie wiedzy w praktyce.
 - 12. Efektywne uczestniczenie w pracy zespołowej, z wykorzystaniem umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej, oraz wdrażanie zasad skutecznego przywództwa w organizacji.
 - 13. Rozpoznawanie działań etycznych i nieetycznych w życiu gospodarczym oraz przejawów społecznej odpowiedzialności biznesu.
- III. Kształtowanie postaw.
 - 6. Rozumienie konsekwencji działań nieetycznych związanych z finansami, w tym obowiązkami podatkowymi.
 - 7. Kształtowanie w sobie odpowiedzialnych postaw jako przyszłych pracowników i pracodawców oraz należytego wypełnienia obowiązków, a także sprawiedliwego, opartego na prawości i dążeniu do prawdy traktowania pracowników.
 - 8. Kształtowanie proaktywności, odpowiedzialności za siebie i innych oraz umiejętnego godzenia własnego dobra z dobrem innych ludzi.
 - 10. Kształtowanie postawy otwartości i szacunku do innych osób oraz zdolności podejmowania dialogu i współpracy.
 - 11. Przyjmowanie postaw etycznych, społecznej solidarności i odpowiedzialności w życiu gospodarczym.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Gospodarka rynkowa: [...]. Uczeń:
 - 2) rozumie rolę umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej jako elementu postawy przedsiębiorczej oraz stosuje różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej we współdziałaniu z innymi uczestnikami rynku.
- II. Rynek finansowy: [...]. Uczeń:
 - 6) dostrzega konieczność wczesnego rozpoczęcia systematycznego oszczędzania i inwestowania środków finansowych na emeryturę;
 - 14) analizuje postanowienia ogólnych warunków ubezpieczenia na przykładzie ubezpieczenia na życie lub ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków;
 - 17) ocenia przykłady praktyk i zachowań etycznych oraz nieetycznych na rynku finansowym.
- III. Rynek pracy: [...]. Uczeń:
 - 5) analizuje własne kompetencje i możliwości zdobycia doświadczenia zawodowego w formie wolontariatu, praktyk lub stażu oraz znalezienia pracy na rynku lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym;
 - 12) przedstawia zasady dobrej organizacji oraz bezpieczeństwa i higieny pracy na przykładzie konkretnego stanowiska.
- IV. Przedsiębiorstwo: [...] praca zespołowa, [...], negocjacje, etyka w biznesie i społeczna odpowiedzialność przedsiębiorstw, funkcjonowanie przedsiębiorstwa. Uczeń:

- 11) stosuje zasady pracy zespołowej, wyjaśnia rolę oraz identyfikuje cechy dobrego lidera i wykonawcy;
- 13) wykazując się kreatywnością, projektuje działania promocyjne, uzasadnia ich rolę w planowanym przedsięwzięciu oraz dyskutuje nad pozytywnymi i negatywnymi przykładami wpływu reklamy na klientów;
- 17) wyjaśnia zasady skutecznych negocjacji, uwzględniając strategię „wygrana – wygrana”, przedstawia przykłady technik manipulacyjnych stosowanych podczas negocjacji oraz podaje negatywne skutki ich stosowania;
- 18) rozróżnia zachowania etyczne i nieetyczne w biznesie, w tym przejawy korupcji w życiu gospodarczym, oraz rozumie istotę i cele społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw.

Geografia

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- IX. Przemiany struktur demograficznych i społecznych oraz procesy osadnicze: rozmieszczenie i liczba ludności, przemiany demograficzne, migracje, zróżnicowanie narodowościowe i etniczne, procesy urbanizacji, rozwój obszarów wiejskich. Uczeń:
 - 3) wykazuje znaczenie struktury wieku i wykształcenia ludności w rozwoju gospodarczym państw;
 - 4) omawia przyczyny procesu starzenia się ludności oraz zróżnicowanie tego procesu na świecie.
- XIV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie, [...]. Uczeń:
 - 2) analizuje strukturę demograficzną ludności Polski na podstawie danych liczbowych i piramidy wieku i płci oraz wyjaśnia zmiany liczby ludności, przyrostu naturalnego i rzeczywistego ludności Polski.

Biologia

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Pogłębianie wiedzy z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia zjawiska i procesy biologiczne zachodzące w organizmie człowieka;
 - 3) objaśnia funkcjonowanie organizmu człowieka na poszczególnych etapach ontogenezy.
- II. Pogłębianie znajomości uwarunkowań zdrowia człowieka. Uczeń:
 - 1) planuje działania prozdrowotne;

- 2) rozumie znaczenie badań profilaktycznych i rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej;
 - 3) rozumie znaczenie poradnictwa genetycznego i transplantologii;
 - 4) dostrzega znaczenie osiągnięć współczesnej nauki w profilaktyce zdrowia;
 - 5) rozumie zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i psychoaktywnych.
- VI. Rozwijanie postawy szacunku wobec przyrody i środowiska. Uczeń:
- 1) objaśnia zasadność ochrony przyrody;
 - 2) prezentuje postawę szacunku wobec wszystkich istot żywych oraz odpowiedzialnego i świadomego korzystania z dóbr przyrody.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Chemizm życia.
1. Składniki nieorganiczne. Uczeń:
 - 1) przedstawia znaczenie biologiczne makroelementów, w tym pierwiastków biogennych;
 - 2) przedstawia znaczenie biologiczne wybranych mikroelementów (Fe, J, F);
 - 3) wyjaśnia rolę wody w życiu organizmów w oparciu o jej właściwości fizyczne i chemiczne.
- IV. Budowa i fizjologia człowieka.
1. Podstawowe zasady budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:
 - 2) przedstawia powiązania funkcjonalne między narządami w obrębie układu;
 - 4) przedstawia procesy warunkujące homeostazę (termoregulacja, osmoregulacja, stałość składu płynów ustrojowych, ciśnienie krwi, rytmy dobowe).
 2. Odżywianie się. Uczeń:
 - 1) przedstawia rolę nieorganicznych i organicznych składników pokarmowych w odżywianiu, w szczególności białek pełnowartościowych i niepełnowartościowych, NNKT, błonnika, witamin;
 - 2) przedstawia związek budowy odcinków przewodu pokarmowego z pełnioną przez nie funkcją;
 - 3) przedstawia rolę wydzielin gruczołów i komórek gruczołowych w obróbce pokarmu;
 - 4) przedstawia proces trawienia poszczególnych składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym człowieka; planuje i przeprowadza doświadczenie sprawdzające warunki trawienia skrobi;
 - 5) wyjaśnia rolę mikrobiomu układu pokarmowego w funkcjonowaniu organizmu;
 - 6) przedstawia proces wchłaniania poszczególnych produktów trawienia składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym;

- 7) przedstawia rolę wątroby w przemianach substancji wchłoniętych w przewodzie pokarmowym;
 - 8) przedstawia rolę ośrodka głodu i sytości w przyjmowaniu pokarmu;
 - 9) przedstawia zasady racjonalnego żywienia;
 - 10) przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne;
 - 11) podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki;
 - 12) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych (gastroskopia, kolonoskopia, USG, próby wątrobowe, badania krwi i kału) w profilaktyce i leczeniu chorób układu pokarmowego, w tym raka żołądka, raka jelita grubego, zespołów złego wchłaniania, choroby Crohna.
3. Odporność. Uczeń:
- 1) rozróżnia odporność wrodzoną (nieswoistą) i nabytą (swoistą); opisuje sposoby nabywania odporności swoistej (czynny i bierny);
 - 2) przedstawia narządy i komórki układu odpornościowego;
 - 3) wyjaśnia, na czym polega zgodność tkankowa i przedstawia jej znaczenie w transplantologii;
 - 4) wyjaśnia istotę konfliktu serologicznego;
 - 5) analizuje zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego (nadmierna i osłabiona odpowiedź immunologiczna) oraz podaje sytuacje wymagające immunosupresji (przeszczepy, alergię, choroby autoimmunologiczne).
4. Wymiana gazowa i krążenie. Uczeń:
- 4) analizuje wpływ czynników zewnętrznych na funkcjonowanie układu oddechowego (tlenek węgla, pyłowe zanieczyszczenie powietrza, dym tytoniowy, smog);
 - 5) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu oddechowego (RTG klatki piersiowej, spirometria, bronchoskopia);
 - 6) przedstawia rolę krwi w transporcie gazów oddechowych;
 - 7) wykazuje związek między budową i funkcją naczyń krwionośnych;
 - 10) wykazuje związek między stylem życia i chorobami układu krążenia (miażdżycy, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar, żylaki); przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu krążenia (EKG, USG serca, angiokardiografia, badanie Holtera, pomiar ciśnienia tętniczego, badania krwi);
 - 11) przedstawia funkcje elementów układu limfatycznego i rolę limfy.
5. Wydalanie i osmoregulacja. Uczeń:
- 4) analizuje znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu moczowego (badania moczu, USG jamy brzusznej, urografia);

- 5) przedstawia dializę jako metodę postępowania medycznego przy niewydolności nerek.
6. Regulacja hormonalna. Uczeń:
 - 4) wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres;
 - 5) przedstawia rolę hormonów w regulacji wzrostu, tempa metabolizmu i rytmu dobowego;
 - 6) określa skutki niedoczynności i nadczynności gruczołów dokrewnych.
7. Regulacja nerwowa. Uczeń:
 - 8) przedstawia budowę oraz działanie oka i ucha; omawia podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu;
 - 9) przedstawia budowę i rolę zmysłu smaku i węchu;
 - 10) wykazuje biologiczne znaczenie snu;
 - 11) określa wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu;
 - 12) przedstawia wybrane choroby układu nerwowego (depresja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, schizofrenia) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki dla ograniczenia społecznych skutków tych chorób.
8. Poruszanie się. Uczeń:
 - 4) opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu;
 - 5) przedstawia budowę mięśnia szkieletowego;
 - 6) podaje źródła energii niezbędnej do pracy mięśni;
 - 7) przedstawia antagonizm i współdziałanie mięśni w wykonywaniu ruchów;
 - 8) wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój oraz stan kości i mięśni człowieka;
 - 9) przedstawia wpływ substancji stosowanych w dopingu na organizm człowieka.
9. Skóra i termoregulacja. Uczeń:
 - 2) przedstawia rolę skóry w syntezie witaminy D; określa związek między nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV a procesem starzenia się skóry oraz zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób i zmian skórnych.
10. Rozmnażanie i rozwój. Uczeń:
 - 4) przedstawia przebieg ciąży,...; analizuje wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na przebieg ciąży; wyjaśnia istotę i znaczenie badań prenatalnych;
 - 5) przedstawia wybrane choroby układu rozrodczego (rak szyjki macicy, rak jądra, rak jajnika, przerost gruczołu krokowego) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki;
 - 6) przedstawia wybrane choroby przenoszone drogą płciową (kiła, rzeżączka, chłamydioza, rzesistkowica, zakażenia HPV, grzybnice narządów płciowych) oraz sposoby ich profilaktyki;

- 7) przedstawia etapy ontogenezy, uwzględniając skutki wydłużającego się okresu starości.
- VI. Zmienność i ewolucja organizmów. Uczeń:
 - 5) określa, na podstawie analizy rodowodu lub kariotypu, podłoże genetyczne chorób człowieka (albinizm, płasawica Huntingtona, hemofilia, daltonizm, zespół Klinefeltera, zespół Turnera, zespół Downa);
 - 6) przedstawia transformację nowotworową komórek jako następstwo uszkodzenia genów.
- VII. Biotechnologia. Uczeń:
 - 5) opisuje klonowanie organizmów i przedstawia znaczenie tego procesu;
 - 7) przedstawia sytuacje, w których zasadne jest korzystanie z poradnictwa genetycznego;
 - 8) wyjaśnia istotę terapii genowej;
 - 9) przedstawia szanse i zagrożenia wynikające z zastosowań biotechnologii molekularnej;
 - 10) dyskutuje o problemach społecznych i etycznych związanych z rozwojem biotechnologii molekularnej oraz formułuje własne opinie w tym zakresie.
- IX. Różnorodność biologiczna, jej zagrożenia i ochrona. Uczeń:
 - 6) uzasadnia konieczność zachowania tradycyjnych odmian roślin i tradycyjnych ras zwierząt dla zachowania różnorodności genetycznej;
 - 7) uzasadnia konieczność stosowania różnych form ochrony przyrody, w tym Natura 2000.

Chemia

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- II. Rozumowanie i zastosowanie nabytej wiedzy do rozwiązywania problemów. Uczeń:
 - 2) wskazuje na związek właściwości różnorodnych substancji z ich zastosowaniami i ich wpływem na środowisko naturalne.
- III. Opanowanie czynności praktycznych. Uczeń:
 - 1) bezpiecznie posługuje się sprzętem laboratoryjnym i odczynnikami chemicznymi;
 - 4) przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- IV. Chemia gleby. Uczeń:
 - 8) tłumaczy konieczność eliminowania fosforanów (V) ze składu prószków do prania (proces eutrofizacji);

- 9) wymienia podstawowe rodzaje zanieczyszczeń powietrza, wody oraz ich źródła;
 - 10) opisuje sposoby pozyskiwania wody pitnej.
- V. Paliwa – obecnie i w przyszłości. Uczeń:
- 9) proponuje alternatywne źródła energii – analizuje możliwości ich zastosowań (np. biopaliwa, wodór, energia słoneczna, wodna, jądrowa, geotermalna);
 - 10) analizuje wpływ różnorodnych sposobów uzyskiwania energii na stan środowiska przyrodniczego.
- VII. Chemia wspomaga nasze zdrowie. Chemia w kuchni. Uczeń:
- 1) na podstawie wzoru sumarycznego, półstrukturalnego (grupowego), opisu budowy lub właściwości fizykochemicznych klasyfikuje dany związek chemiczny do węglowodorów, związków jednofunkcyjnych (fluorowcopochodnych, alkoholi, aldehydów, kwasów karboksylowych, estrów), związków wielofunkcyjnych (aminokwasów, peptydów, białek, cukrów);
 - 2) porównuje na wybranych przykładach właściwości fizyczne (np. stan skupienia, zapach, temperaturę wrzenia, rozpuszczalność w wodzie) jednofunkcyjnych pochodnych węglowodorów oraz ich zastosowania;
 - 3) opisuje na wybranych przykładach właściwości fizyczne wielofunkcyjnych pochodnych węglowodorów oraz ich zastosowania;
 - 4) tłumaczy, na czym mogą polegać i od czego zależeć lecznicze i toksyczne właściwości substancji chemicznych (dawka, rozpuszczalność w wodzie, rozdrobnienie, sposób przenikania do organizmu), np. leków, nikotyny, etanolu;
 - 5) wyszukuje informacje na temat działania składników popularnych leków (np. węgla aktywowanego, aspiryny, środków neutralizujących nadmiar kwasów w żołądku);
 - 6) wyszukuje informacje na temat składników napojów dnia codziennego (np. kawa, herbata, mleko, woda mineralna, napoje typu cola) w aspekcie ich działania na organizm ludzki;
 - 7) opisuje procesy zachodzące podczas wyrabiania ciasta i pieczenia chleba, produkcji wina, otrzymywania kwaśnego mleka, jogurtów, serów;
 - 8) przedstawia przebieg procesu utwardzania tłuszczów ciekłych;
 - 9) wyjaśnia przyczyny psucia się żywności i proponuje sposoby zapobiegania temu procesowi; przedstawia znaczenie i konsekwencje stosowania dodatków do żywności, w tym konserwantów.
- VIII. Chemia opakowań i odzieży. Uczeń:
- 5) uzasadnia potrzebę zagospodarowania odpadów pochodzących z różnych opakowań.

Fizyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Wymagania przekrojowe. Uczeń:
 - 12) przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania obserwacji, pomiarów i doświadczeń.
- VI. Atom i jego jądro. Uczeń:
 - 6) wskazuje wpływ promieniowania jonizującego na materię oraz na organizmy żywe;
 - 7) wymienia przykłady zastosowania zjawiska promieniotwórczości w technice i medycynie.
- VII. Moduły fakultatywne.
 - 3. Moduł C. Tematy:
 - 1) fizyka w medycynie: metody diagnozowania i terapii;
 - 2) fizyka w sporcie;
 - 3) fizyka w domu: np. kuchenka mikrofalowa, płyta indukcyjna, systemy alarmowe.

Matematyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Liczby rzeczywiste. Uczeń:
 - 2) posługuje się pojęciem przedziału liczbowego, zaznacza przedziały na osi liczbowej.
- V. Funkcje. Uczeń:
 - 3) odczytuje z wykresu funkcji: [...] przedziały, w których funkcja przyjmuje wartości większe (nie mniejsze) lub mniejsze (nie większe) od danej liczby, największe i najmniejsze wartości funkcji (o ile istnieją) w danym przedziale domkniętym [...].
- XI. Rachunek prawdopodobieństwa i statystyka. Uczeń:
 - 3) stosuje skalę centylową.

Informatyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi. Uczeń:

- 1) zapoznaje się z możliwościami nowych urządzeń cyfrowych i towarzyszącego im oprogramowania;
 - 2) objaśnia funkcje innych niż komputer urządzeń cyfrowych i korzysta z ich możliwości.
- IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:
- 1) aktywnie uczestniczy w realizacji projektów informatycznych rozwiązujących problemy z różnych dziedzin, posługuje się przy tym środowiskiem w chmurze;
 - 3) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej.
- V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:
- 1) postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;
 - 2) respektuje obowiązujące prawo autorskie dotyczące oprogramowania komputerowego i stosuje się do jego przepisów;
 - 3) opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób i społeczeństwa.

Wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
- II. Doskonalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu.
- III. Rozwijanie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu.
- IV. Rozwijanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
 - 3) definiuje pojęcie: wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wylicza oraz interpretuje wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych;
- 2) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 3) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych;
- 4) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania (uczenia się, pracy);
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych, w tym także przy muzyce);
- 3) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa;
- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej;
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) wykonuje podstawowe elementy samoobrony;
- 7) diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);
- 8) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) opisuje zasady ergonomicznej (odciążającej kręgosłup) organizacji stanowiska pracy (siedzącej, stojącej i w ruchu).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji, asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych (osobom młodszym, seniorom, z niepełnosprawnością);
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 2) wyjaśnia zależności między jakością odżywiania a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 4) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 5) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej;
- 6) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 7) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej;
- 2) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego;
- 3) wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.

V. Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 2) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 3) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 4) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;
- 5) podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

Edukacja dla bezpieczeństwa

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).
- III. Podstawy pierwszej pomocy.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym i zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Bezpieczeństwo państwa.
 - 1. Znajomość struktury obronności państwa. Uczeń:
 - 14) w zakresie zagrożenia terrorystycznego wyjaśnia pojęcie terroryzmu; wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych oraz omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego);
 - 15) wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy i zna procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia oraz wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja.
- II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).
 - 1. Ochrona ludności i obrona cywilna. Uczeń:
 - 7) rozpoznaje zagrożenia i ich źródła; zna zasady postępowania podczas pożaru, w razie wypadków komunikacyjnych, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym, odnalezienia niewypału lub niewybuchu, zagrożenia lawiną, intensywnej śnieżycy;
 - 8) przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych;
 - 9) wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi;
 - 10) omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych;
 - 11) wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność;
 - 12) charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy; wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego oraz potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, komputer);

- 13) wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia;
- 14) uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice.
2. Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki. Uczeń:
 - 3) omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę oraz wie, jakie materiały można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry;
 - 4) wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami;
 - 5) wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi;
 - 6) wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja;
 - 7) wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne.
3. Ostrzeganie ludności o zagrożeniach, alarmowanie. Uczeń:
 - 1) definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych;
 - 2) charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu;
 - 3) omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych;
 - 4) wskazuje drogi ewakuacji w szkole;
 - 5) potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu swojego zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach.
- III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:
 - 1) opisuje rolę układu oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu; rozumie, jakie są następstwa zaburzeń czynności tych układów;
 - 2) podaje definicję, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy; wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy;
 - 3) rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;
 - 4) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
 - a) unikania narażania własnego zdrowia,
 - b) oceniania własnych możliwości,
 - c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,
 - d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;
 - 5) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;
 - 6) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć;
 - 7) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia:
 - a) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,

- b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia,
 - c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;
- 8) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:
- a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,
 - b) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;
- 9) podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy;
- 10) zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce np. domowej, samochodowej;
- 11) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
- a) wymienia objawy utraty przytomności,
 - b) ocenia przytomność poszkodowanego,
 - c) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund),
 - d) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,
 - e) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło – żuchwa,
 - f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej,
 - g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny,
 - h) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;
- 12) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
- a) wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki,
 - b) podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia,
 - c) opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej,
 - d) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
 - e) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
 - f) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
 - g) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej; zna algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED,
 - h) przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej;
- 13) wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu:
- a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,

- b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia,
 - c) wykonuje na manekinie rękocyny ratunkowe w przypadku zadławienia,
 - d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci;
- 14) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
- a) wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu,
 - b) opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn,
 - c) wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu),
 - d) zna i stosuje zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta),
 - e) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy,
 - f) w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji, wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny,
 - g) wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa,
 - h) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa,
 - i) przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa,
 - j) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy;
- 15) rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:
- a) wyjaśnia pojęcie „oparzenie”, wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń,
 - b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,
 - c) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,
 - d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci;
- 16) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy we wstrząsie:
- a) zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające,
 - b) stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego);
- 17) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej:
- a) opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, wyjaśnia zagrożenia związane z wodą,
 - b) wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem,
 - c) odtwarza etapy pomocy w podtopieniach, podejmuje w sytuacji symulowanej czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu),

- d) wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych;
- 18) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy w zatruciach:
 - a) omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi; wymienia ich objawy,
 - b) opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi,
 - c) w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby podejrzanego o zatrucie.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne. Uczeń:
 - 1. Choroby cywilizacyjne. Uczeń:
 - 1) zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe); dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego;
 - 2) potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji;
 - 3) zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy; zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.
 - 2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
 - 2) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
 - 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
 - 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
 - 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;
 - 6) określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży;
 - 7) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).
 - 3. Aktywność fizyczna. Uczeń:
 - 1) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, a także wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;

- 2) odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może;
 - 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
 - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną; uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
 - 5) analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce;
 - 6) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku);
 - 7) potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.
4. Odżywianie. Uczeń:
- 1) wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym;
 - 2) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
 - 3) definiuje pojęcia: bulimia i anoreksja; wyjaśnia ich następstwa;
 - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.
5. Uzależnienia. Uczeń:
- 1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu;
 - 2) wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań;
 - 3) zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce; wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków;
 - 4) zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety;
 - 5) ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.);

- 6) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.

Wychowanie do życia w rodzinie

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Pogłębianie wiedzy związanej z funkcjami rodziny, miłością, przyjaźnią, pełnieniem ról małżeńskich i rodzicielskich, seksualnością człowieka i prokreacją; umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących wyboru drogi życiowej, małżeństwa i rodziny.
- II. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z okresem dojrzewania, dorastania i wyborem drogi życiowej; umiejętność świadomego kreowania własnej osobowości.
- III. Uzyskanie lepszego rozumienia siebie i najbliższego otoczenia; umiejętność poszukiwania i udzielania odpowiedzi na pytania o istotę człowieczeństwa, sens, cele i zadania życiowe.
- IV. Przyjęcie pozytywnej postawy wobec życia ludzkiego, osób niepełnosprawnych i chorych; przygotowanie, na podstawie wiedzy i wykształconych umiejętności, do poszanowania godności życia ludzkiego i dojrzałego funkcjonowania w rodzinie.
- V. Znajomość podstawowych zasad postępowania w sferze ludzkiej płciowości i płodności; kształtowanie postaw prozdrowotnych, prospołecznych i prorodzinnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Rodzina. Uczeń:
 - 1) zna i rozumie konstytucyjnie chronione wartości związane z funkcjonowaniem jednostki w społeczeństwie: małżeństwo, rodzina, macierzyństwo, rodzicielstwo;
 - 2) rozumie, jakie znaczenie ma zawarcie małżeństwa i jego trwałość dla rozwoju społeczeństwa;
 - 3) wyjaśnia, na czym polega dojrzałość do małżeństwa (fizyczna, prawna, psychiczna, umysłowa, uczuciowa, społeczna, socjalna), omawia przyczyny niedojrzałości wyboru małżonka (np. chęć ucieczki z domu, nieplanowana ciąża, kwestie materialne);
 - 4) opisuje fundamenty, na których powinno opierać się dobre małżeństwo;
 - 5) przedstawia wizję swojego małżeństwa, opisuje fundamenty, na których powinno się ono opierać;
 - 7) odróżnia separację od rozwodu;

- 8) rozpoznaje typy struktury rodziny: rodzina wielopokoleniowa, rodzina pełna, rodzina niepełna, rodzina zrekonstruowana;
 - 9) zna i rozumie funkcje rodziny: prokreacyjna, opiekuńcza, wychowawcza, ekonomiczna i profilaktyczna oraz ich znaczenie na poszczególnych etapach rozwoju człowieka;
 - 10) przyswaja wartości i tradycje ważne w rodzinie, w tym wspólne świętowanie, organizacja i przeżywanie wolnego czasu;
 - 11) rozumie, na czym polega wierność, zaufanie i dialog w rodzinie; omawia relacje osobowe w rodzinie, wskazuje czynniki je osłabiające;
 - 12) wyjaśnia miejsce dziecka w rodzinie;
 - 13) wskazuje źródło konfliktów i określa ich przyczyny; zna sposoby rozwiązywania konfliktów;
 - 14) zna prawodawstwo dotyczące rodziny;
 - 15) omawia prawa i obowiązki małżonków i rodziców, prawa dziecka oraz obowiązki państwa wobec rodziny;
 - 16) wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych.
- II. Dojrzewanie. Uczeń:
- 1) rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne, zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju;
 - 2) rozumie i akceptuje kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;
 - 3) zna podstawy higieny okresu dojrzewania; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną;
 - 4) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, integracja seksualna;
 - 5) wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;
 - 6) wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;
 - 7) zna zagrożenia okresu dojrzewania: uzależnienia chemiczne behawioralne, presja seksualna, pornografia, prostytutka nieletnich, ekshibicjonizm, także w internecie;
 - 8) omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;
 - 9) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym, w tym: istota koleżeństwa i przyjaźni, sympatie młodzieńcze, pierwsze fascynacje, zakochanie, miłość, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.
- III. Seksualność człowieka. Uczeń:
- 1) określa pojęcia związane z seksualnością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, małżeństwo, rodzicielstwo;
 - 2) rozumie znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi;

- 3) określa główne funkcje płciowości: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo, wzajemna pomoc i uzupełnianie, integralna współpraca płci;
 - 4) rozumie, na czym polega odpowiedzialność za sferę seksualną i prokreację;
 - 5) wie, na czym polega macierzyństwo i ojcostwo, posiada podstawową wiedzę dotyczącą budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka;
 - 6) rozumie związek między aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością;
 - 7) omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
 - 8) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa;
 - 9) przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej;
 - 10) zna choroby przenoszone drogą płciową; rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia, zna zasady profilaktyki.
- IV. Życie jako fundamentalna wartość. Uczeń:
- 1) rozumie potrzebę planowania dzietności rodziny;
 - 2) rozumie potrzebę przygotowania kobiety i mężczyzny na poczęcie dziecka i wie, czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo;
 - 3) rozumie, czym jest opieka prekoncepcyjna i prenatalna;
 - 4) ma szacunek dla ludzkiego życia od poczęcia do naturalnej śmierci;
 - 5) rozumie, na czym polega gotowość członków rodziny na przyjęcie dziecka z niepełnosprawnością – aspekt medyczny, psychologiczny, społeczny.
- V. Płodność. Uczeń:
- 1) rozumie, że płodność jest wspólną sprawą mężczyzny i kobiety;
 - 2) wyjaśnia fizjologię płodności i jej neurohormonalne uwarunkowania;
 - 3) zna metody rozpoznawania płodności;
 - 4) określa problemy niepłodności: rodzaje, przyczyny, skutki; profilaktyka i leczenie;
 - 5) wie, czym jest ciąża i poród oraz przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
 - 6) omawia antykoncepcję i wskazuje jej rodzaje i skutki w aspekcie medycznym, psychologicznym i moralnym.
- VI. Postawy. Uczeń:
- 1) potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje w rodzinie i grupie społecznej;
 - 2) rozumie, na czym polega odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie;
 - 3) radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu; umie obronić własne poglądy;
 - 5) rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; bierze udział w życiu społecznym poprzez

wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; jest wrażliwy na osoby potrzebujące pomocy i konkretne sposoby jej udzielania;

- 6) rozumie, że osoby z niepełnosprawnością mogą być kolegami i przyjaciółmi; świadomie korzysta ze środków społecznego przekazu;
- 7) jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

Etyka

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Tożsamość, podmiotowość i rozwój moralny.
 1. Rozwijanie wrażliwości moralnej.
 2. Identyfikowanie i rozumienie wartości, norm oraz postaw moralnych związanych z różnymi dziedzinami życia indywidualnego i społecznego.
 3. Rozwijanie postawy szacunku wobec każdego człowieka.
 4. Rozwijanie postawy odpowiedzialności za siebie oraz swoje społeczne i przyrodnicze otoczenie.
 5. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia.
 6. Identyfikowanie i analizowanie problemów i dylematów moralnych.
- III. Samokształcenie.
 1. Rozwijanie umiejętności samodzielnego poszukiwania i wartościowania informacji oraz odpowiedzialnego korzystania z wiedzy.
 2. Kształcenie umiejętności uczenia się.
 3. Rozwijanie samoświadomości moralnej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Elementy etyki ogólnej.
 1. Podstawy etyki. Uczeń:
 - 4) wyjaśnia różnicę między dobrem i złem moralnym a dobrem i złem pozamoralnym;
 - 5) objaśnia pojęcia: dobro i zło, wartość, godność, prawda, wolność, odpowiedzialność [...];
 2. Analiza ludzkiego działania w aspekcie moralnym. Uczeń:
 - 1) identyfikuje główne elementy struktury ludzkiego działania: podmiot (sprawca), adresat, przedmiot (wewnętrzna treść), motyw, intencja, skutki, okoliczności;
 - 2) rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz uczucia; posługuje się nazwami emocji i uczuć do charakteryzowania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób – rzeczywistych i fikcyjnych;

- 3) zna różne kryteria moralnego wartościowania i posługuje się nimi przy wyznaczaniu moralnej wartości czynów;
 - 4) zna, objaśnia i stosuje główne kategorie deontyczne: działania nakazane, zakazane, dozwolone, chwalebne (supererogacyjne);
 - 5) zna, objaśnia i stosuje główne kategorie aretyczne: cnota, wada, charakter, wzór osobowy;
 - 6) charakteryzuje roztropność jako zdolność usprawniającą podmiot do podejmowania trafnych decyzji; rozwija cnotę roztropności;
 - 7) zna i wyjaśnia klasyczną koncepcję sumienia, kształtuje sumienie;
 - 8) wykorzystuje pojęcia dyskursu etycznego do analizowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych.
- II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).
1. Etyka życia osobistego (indywidualnego). Uczeń:
 - 2) identyfikuje i analizuje problem szczęścia, rozważa relację szczęścia do moralności;
 - 3) identyfikuje i analizuje moralne aspekty przyjaźni, charakteryzuje przyjaźń jako relację międzyosobową, ocenia wartość przyjaźni;
 - 4) identyfikuje i analizuje moralne aspekty miłości, charakteryzuje miłość jako relację międzyosobową, rozważa relację miłości do moralności;
 - 5) wyjaśnia ideę rozwoju moralnego i podaje przykłady działań egoistycznych, konformistycznych, altruistycznych;
 - 6) wyjaśnia, na czym polega autonomia człowieka, podaje przykłady działań i postaw autonomicznych i nieautonomicznych;
 - 7) podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie; wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;
 - 8) analizuje problem stosowania środków psychoaktywnych i formułuje ocenę moralną dotyczącą tego typu działań (m.in. na przykładzie skutków ich stosowania przez uczestników ruchu drogowego);
 - 9) identyfikuje i analizuje moralne aspekty ludzkiej seksualności, rozpoznaje biologiczne, psychiczne, społeczne i kulturowe uwarunkowania ludzkiej seksualności, formułuje ocenę moralną różnych zachowań seksualnych;
 - 10) identyfikuje i analizuje moralne aspekty życia rodzinnego, zna i porównuje różne historyczne i kulturowe modele rodziny, wyjaśnia znaczenie relacji rodzinnych w kontekście rozwoju moralnego człowieka, ocenia wartość rodziny;
 - 11) wyjaśnia, dlaczego człowiekowi należy okazywać szacunek; kształtuje postawę szacunku wobec każdego człowieka;
 2. Bioetyka. Uczeń identyfikuje i rozważa problemy moralne związane z:
 - 1) początkiem ludzkiego życia (np. sztuczne zapłodnienie, aborcja);

- 2) trwaniem i rozwojem ludzkiego życia (np. transplantacje, inżynieria genetyczna – klonowanie);
 - 3) końcem ludzkiego życia (np. uporczywa terapia, opieka paliatywna, eutanazja, samobójstwo).
3. Etyka społeczna i polityczna. Uczeń:
- 1) charakteryzuje relację: polityka – moralność;
 - 4) wyjaśnia pojęcie dobra wspólnego oraz podaje przykłady realizacji tego rodzaju dobra; angażuje się w realizację dobra wspólnego;
 - 5) wyjaśnia znaczenie zasady solidaryzmu i kształtuje postawę solidarności (m.in. na przykładzie relacji do osób niepełnosprawnych);
 - 6) wyjaśnia pojęcie sprawiedliwości; kształtuje cnotę sprawiedliwości;
 - 7) rozważa zagadnienie granic tolerancji, kształtuje postawę otwartości i tolerancji;
 - 8) wyjaśnia pojęcie praw człowieka, analizuje wybrane artykuły Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, wskazuje przykłady łamania praw człowieka oraz rozważa różne sposoby ich ochrony;
 - 9) rozważa wady i zalety demokracji;
 - 10) rozważa znaczenie prawdy w życiu indywidualnym, społecznym i politycznym, kształtuje postawę uczciwości;
 - 11) rozpoznaje różne przejawy kłamstwa, zna społeczne skutki kłamstwa, dokonuje moralnej oceny kłamstwa;
 - 12) identyfikuje i analizuje problemy moralne dotyczące kwestii wolności słowa i jej granic;
 - 13) analizuje problem relacji między sztuką a moralnością, rozważa zagadnienie wolności artystycznej i jej granic;
 - 16) rozważa moralne aspekty wojny i pokoju, rozważa zjawisko terroryzmu i formułuje jego ocenę moralną;
 - 17) wyjaśnia pojęcie kary kryminalnej, zna główne koncepcje kary kryminalnej, rozważa kwestię uzasadnienia stosowania kary kryminalnej; rozważa argumenty za i przeciw karze śmierci, formułuje ocenę moralną kary śmierci.
4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:
- 3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, problem ochrony praw autorskich, problem cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).
5. Etyka środowiskowa. Uczeń:
- 3) formułuje argumenty na rzecz ochrony przyrody, angażuje się w działania na rzecz ochrony środowiska.
6. Etyki zawodowe. Uczeń:
- 6) tworzy kodeks etyczny klasy (szkoły).

Warunki i sposób realizacji

Warunkiem skuteczności realizowania edukacji zdrowotnej jest integrowanie treści z różnych przedmiotów: biologii, wychowania fizycznego, chemii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

1. Wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów odgrywa wychowanie fizyczne, które pełni ważne funkcje edukacyjne i wspomaga efektywność procesu uczenia się. Wychowanie fizyczne utrwała nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.

Wymagania szczegółowe wychowania fizycznego odnoszą się do następujących bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** W tym bloku tematycznym są zawarte treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego.
- **Aktywność fizyczna.** W tym bloku tematycznym są zawarte treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści tego bloku zawierają nowoczesne formy ruchu oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania całonocnej aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb wynikających z pracy zawodowej. Ważne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.** W tym bloku tematycznym są zawarte treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka związanego z planowaniem i organizacją form aktywności fizycznej dla siebie i innych oraz zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków i urazów.

- Edukacja zdrowotna. W tym bloku tematycznym zawarte są treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
2. Kompetencje społeczne. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Do realizacji treści nauczania należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku tematycznego: edukacja zdrowotna.

3. W nauczaniu biologii ważna jest edukacja prozdrowotna, aby przygotować ucznia do podejmowania działań na rzecz ochrony zdrowia, zwłaszcza w odniesieniu do chorób cywilizacyjnych. Należy także zwrócić uwagę na fakt znacznego wydłużania się czasu życia człowieka. Uczeń powinien uzyskać przygotowanie do w pełni świadomego funkcjonowania w społeczeństwie oraz osiąść wiedzę pozwalającą na zrozumienie zjawisk zachodzących w środowisku życia człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeby ochrony środowisk naturalnych.

Podstawa programowa wychowania do życia w rodzinie obejmuje zagadnienia związane z tworzeniem pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Treści są skoncentrowane wokół pozytywnych aspektów płciowości, seksualności, życia w grupie rówieśniczej i w rodzinie oraz mają budować poczucie odpowiedzialności za siebie i innych. Poznanie podstawowych zasad komunikacji i przełożenie ich na konkretne zachowania w relacjach koleżeńskich i rodzinnych powinny uświadomić uczniom bogactwo form wyrażania pozytywnych uczuć i umożliwić w przyszłości budowanie wartościowych, intymnych więzi z płcią przeciwną w fazie tworzenia związku i zakładania rodziny.

4. Osiągnięcie przez uczniów umiejętności praktycznego udzielania pierwszej pomocy wymaga realizacji zajęć w blokach po dwie godziny lekcyjne. W celu zapewnienia efektywnej nauki przedmiotu klasę należy podzielić na grupy o liczebności nie większej niż 15 uczniów, w szczególności podczas ćwiczeń z resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Ze względów bezpieczeństwa uczniowie nie mogą wykonywać ćwiczeń, które mogłyby spowodować przeciążenie kręgosłupa. Dlatego

niedozwolone jest podczas zajęć ćwiczenie dźwigania poszkodowanych w ramach doraźnej ewakuacji z miejsca zdarzenia.

5. Uczniowie uczęszczający na zajęcia z etyki będą zmagali się z typowymi zadaniami rozwojowymi okresu dorastania, takimi jak: psychiczne usamodzielnianie się wobec rodziców i innych dorosłych, interioryzowanie określonych wartości, zasad, wzorców, wypracowywanie satysfakcjonujących relacji z innymi (przede wszystkim z rówieśnikami), przygotowanie się do wyboru i pełnienia doniosłych ról społecznych (partnerskich, małżeńskich, rodzicielskich, zawodowych, obywatelskich).

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl